

Μαυρομάτικα σαλάτα με αβοκάντο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια οσπριοσαλάτα, νόστιμη, γρήγορη και χορταστική. Α, και αρκετά διαφορετική.

Υλικά

- 500 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 μέτριο φινόκιο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλο αβοκάντο, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους ή σε φετάκια (τριμμένα με λεμόνι για να μη μαυρίσουν)

Για τη σάλτσα

- 90 ml ελαιόλαδο + 2 κουτ. σούπας επιπλέον (για το φινόκιο)
- 2 κουτ. σούπας άνηθος, χοντροκομμένος
- 2 κουτ. σούπας βαλσαμικό ξίδι
- 1/2 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες 4-6

Προετοιμασία 10΄ Μαγείρεμα περίπου 30΄ Ψήσιμο 5-6΄

Επιμέλεια ΆΓΓΕΛΟΣ ΡΕΝΤΟΥΛΑΣ

Φωτογραφίες ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Διαδικασία Βάζουμε τα μαυρομάτικα να βράσουν σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό και τις δάφνες. Τα βράζουμε για περίπου 25-30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μη λιώσουν, καθότι τα θέλουμε για σάλτατα και άρα δεν πρέπει να διαλύονται. Τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Εν τω μεταξύ, για να γλιτώσουμε χρόνο κάνουμε το καθάρισμα και το κόψιμο των υπόλοιπων υλικών. Προθερμαίνουμε το γκριλ. Βάζουμε τις φέτες του φινόκιο σε ένα μπολ, τις αλατοπιπερώνουμε και τις περιχύνουμε με τις 2 κουταλιές λάδι. Ανακατεύουμε καλά και απλώνουμε τις φέτες του φινόκιο στη λαμαρίνα του φούρνου. Ψήνουμε στην πιο ψηλή σκάλα για 5-6 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν απαλά και να μαλακώσουν λίγο.

Χτυπάμε στο μούλτι τα υλικά της σάλτσας (το λάδι, το βαλσαμικό, την πάπρικα, τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι). Αδειάζουμε τη σάλτσα σε ένα μπολ και βάζουμε τις φέτες του αβοκάντου να μαριναριστούν λίγο.

Για να σερβίρουμε, βάζουμε σε μια σαλατιέρα τα μαυρομάτικα, το φρέσκο κρεμμυδάκι και το ψημένο φινόκιο και ανακατεύουμε. Γαρνίρουμε με το αβοκάντο, περιχύνουμε με τη σάλτσα του μπολ και σερβίρουμε συνοδεία ψωμιού ή αραβικών πιτών.

Πηγή: gastronomos.gr